

Dagnieux, 17 novembre 2022

Journée de regroupement du Réseau Marguerite

PRÉVENIR L'ÉCO-ANXIÉTÉ AU COLLÈGE

atelier enseignants

Véronique Rizzi, PhD en Psychologie

imagineo

Comprendre
l'éco-anxiété

Définition

Angoisse éprouvée face à la crise écologique
Réaction émotionnelle à la prise de conscience des enjeux climatiques

L'éco-anxiété saine vs. malsaine

En réponse à une source de stress réelle, une anxiété modérée est adaptée -> motivation pour agir
L'éco-anxiété devient un trouble quand elle vient perturber le bien-être au quotidien.

Réactions

Emotions positives : espoir, empowerment, sentiment de liens
Émotions négatives : tristesse, dépression, impuissance, désespoir, culpabilité, frustration, colère, peur, apathie
Inquiétude, pensées intrusives, vérification d'information impulsive, troubles de concentration, cauchemars, maladie, crise d'angoisse, irritabilité, faiblesse, troubles du sommeil
Dégradation des relations (famille, amis)

imagineo

Comprendre l'adolescence

imagineo

Passage du monde de l'enfance au monde adulte

Vulnérabilité accrue
Importance des relations
Développement de la capacité à agir de manière responsable
Période fertile pour développer le pouvoir d'agir

Les jeunes et le climat

Sensibilité prononcée
Génération concernée par les conséquences de la crise écologique
Hétérogénéité dans la capacité de gestion de l'incertitude

Les capacités du développement positif

Connexion - créer des liens avec les autres
Confiance en soi et ses capacités
Caractère - agir en accord avec ses valeurs
Compétence - être efficace dans différents contextes
Contribution - s'impliquer activement
Empathie & Sentiment de justice sociale

Agir sur l'éco-anxiété

imagineo

Permettre d'exprimer les émotions
Renforcer les émotions positives

Montrer qu'ils ne sont pas seuls
Promouvoir la bienveillance envers soi-même
Permettre de prendre du recul face à ses émotions (ex. méditation)

Faire prendre conscience des leviers d'action (individuelle et collective)
Identifier des opportunités d'engagement local
Vivre le lien avec la nature (apaisement)

Sensibiliser sur les habitudes anxieuses en lien avec l'utilisation des écrans

Éviter l'exposition excessive aux informations
Cultiver un sens critique par rapport aux médias

Savoir identifier les besoins de prise en charge professionnelle